**Die Gewalt freie Kommunikation**

**Marshall B. Rosenberg 1934 – 2014**

* Rosenberg ist 1934 in Ohio geboren.
* Er war Klinischer Psychologe, Mediator und Kommunikationstrainer.
* Schüler von Carl Rogers
* 1984: Gründung des Zentrum CNVC (Center for Nonviolent Communication)

**Allgemein**

Die Gewaltfreie Kommunikation soll den Kommunikationsfluss zu mehr vertrauen und Freude am Leben führen, somit ist sie hilfreich bei Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich. Die Gewaltfreie Kommunikation soll nicht zu einer Handlung bewegen, denn im Vordergrund steht eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln. Diese aufgebaute Beziehung ermöglicht mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben.

**Haltung**

Die Gewaltfreie Kommunikation orientiert sich an einer der 4 Haltungen des Lebens (Autoritär, Laissez- faire, Anti – autoritär, **Wertschätzend**) welche darauf basiert das wir darauf vertrauen können, dass wir in unseren Bedürfnissen gehört, verstanden und ernst genommen werden.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Haltung:

* mit der ich **ausdrücke**, was in **mir** los ist, was **mein Leben** schöner machen würde.
* Mit der ich **höre**, was in **dir** los ist, was **dein Leben** schöner machen würde

Ziel: Eine Verbindung zwischen Aufrichtigkeit und Empathie herstellen.

**Empathie**

Bedeutet:

* Mit den Augen des anderen sehen
* Mit den Ohren des anderen hören
* Mit dem Herzen des anderen fühlen

**Die 4 Komponenten des GFK Models**

1. Wahrnehmung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitte

Zusammenfassend – Prozess der GFK

* Konkrete Handlungen, die wir beobachten können und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen
* Wie wir uns fühlen, in Verbindung mit dem was wir beobachten
* Unsere Bedürfnisse, Werte, Wünsche usw. aus denen diese Gefühle entstehen
* Die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten, damit unser alles Leben reicher wird

Von Wolf zu Giraffe

* Rosenberg verwendete Tiere zur Veranschaulichung der GFK
* Der Wolf -> Gewaltvolle Kommunikation
* Der Wolf beißt mit seinen spitzen Zähnen zu (verletzend /Angriff)
* Die Giraffe -> Gewaltfreie Kommunikation
* Die Giraffe hat einen langen Hals und ein großes Herz (Überblick und Empathie)

Quellen

* Marshall B. Rosenberg (2016): Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens. 12. überarbeitete und erweiterte Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag
* https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/gruppenleitung-erzieherin-kind-beziehung-partizipation/beziehungsgestaltung-gespraechsfuehrung-konflikte/243
* https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie\_Kommunikation
* https://www.gfk-info.de/was-ist-gewaltfreie-kommunikation/